新刻痰火點雪

新刻痰火點雪卷之四

撫金儒醫　戀峯龔居中　著

建邑書林　龍田劉大易　梓

痰火藥性

人參　味甘微寒無毒主五勞七傷虛損痰弱瀉心肺脾胃中火邪止吐咯唾衄嗽咳等血又補五臟安精神定魂魄止驚悸止嘔噦補五臟六腑保中守神消胃中痰滯肺痿冷肺胃中陽氣不足肺氣虛促短氣少氣止渴生津治諸血崩漏杲曰人參甘溫能補肺中元氣肺氣旺則四臟之氣皆旺精自生而形自盛肺主諸氣故也張仲景曰病人汗後身熱亡血脈沉遲者下利身涼脈微血虛者能加人參古人血脫者益氣蓋血不自生須得生陽氣之藥乃可陽生則陰長血乃陰也若單用補血藥則血無由而生矣素問言無陽則陰無以生無陰則陽無以化故氣虛者須用人參血虛者亦用之本草十劑云補可去弱人參羊肉之屬是也蓋人參補氣羊肉補形形氣者有無之象也[illegible]

古言以沙參代人參取其味甘也然人參補五臟之陽沙參補五臟之陰安得無異雖云補五臟亦須各用本臟藥相佐使引之人參生用氣涼熟用氣溫味甘補陽味苦補陰氣主生物本乎天味主成物本乎地氣味生成陰陽之造化也東垣以相火乘脾身熱而煩氣高而喘頭痛而渴脈洪而大者用黃蘗佐人參孫真人治夏月熱傷元氣大汗大泄欲成痿厥用生脈散以瀉火熱而救金水君人參之甘寒瀉火而補元氣臣以麥門冬之苦寒清肺金而滋水源佐以五味子之酸溫生腎精而收耗氣此皆補天元之真氣非補熱火也白飛霞云人參煉膏服回元氣于無何有之鄉凡病後氣虛及肺虛嗽者並宜之若氣虛有火者合天門冬膏對服之

沙參

味苦微寒無毒補中益肺氣安五臟久服利人補虛止驚煩益心肺清肺火治久嗽肺痿

元素曰肺寒者用人參肺熱者用沙參代之取其味甘也沙參味甘微苦厥陰本經之藥又爲脾經氣分藥微苦補陰甘則補陽故潔古取沙參代人參蓋人參性溫補五臟之陽沙參性寒補五臟之陰

李氏曰人參甘苦溫其體重實專補脾胃元氣因而益肺與腎故內傷元氣者宜之沙參甘淡而寒其體輕虛專補肺氣

因而益與腎故金能火衰者宜之。並補陽而生陰。一補陰而制陽。不可不辨之也。

甘草

味甘平。無毒。補五勞七傷。一切虛損。通九竅。利百脈。益精養氣。生用瀉火。炙用散表寒。止咽痛。除邪熱。緩正氣。養陰血。補脾胃。潤肺咳。吐肺痿之膿血。

李氏曰。甘草外赤中黃。色兼坤離。味濃氣薄。資全土德。協和羣品。有元老之功。普治百邪。得王道之化。贊帝力而人不知。斂神功而已不與。可謂藥中之良相也。故稱國老。

黃耆

味甘微溫。無毒。治虛勞自汗。補肺氣。瀉肺火。心火。實皮毛。益胃氣。去肌熱。治丈夫虛損五勞瘦弱。又治脈弦自汗瀉陰火。除虛熱。無汗則發之。有汗則止之。又黃耆與人參甘草三味。爲除煩熱肌熱之聖藥。脾胃一虛。肺氣先絕。必用黃耆溫分肉。益皮毛。實腠理。不令汗出。益元氣而補三焦。又曰黃耆補元氣。肥白而多汗者爲宜。若面黑形實而瘦者服之令人胃滿。宜以三物湯瀉之。

玄參

味苦微寒。無毒。補勞損。心驚煩燥。骨蒸傳尸。滋陰降火。利咽喉。通小便血滯。

元素曰。玄參乃樞機之劑。管領上下諸氣。清肅而不濁。風藥中多用之。故活人書治傷寒陽毒。汗下後毒不散。及心下懊憹。煩不得眠。心神顛倒欲絕者。俱用玄參。以此論之。治胸中

氣。氣之氣。無根之火。真陰失守。孤陽無根。發爲火病。法宜壯水以制火。用玄參與地黃同功。其消浮游之火。亦足散火。劉守真言結核亦是火病。

知母　味苦寒無毒。治熱勞傳尸疰病。清痰止嗽。潤心肺。安心止驚悸。涼心去熱。瀉肺火。滋腎水。治命門相火有餘。權曰。知母治諸熱勞。患人虛而口渴者用之。杲曰。瀉無根之腎火。療有汗之骨蒸。止虛勞之陽熱。滋化源之陰生。

桔梗　味辛微溫有小毒。治肺癰。養血排膿。補內漏及喉痺。利痰除肺部風熱。元素曰。清肺氣。利咽喉。色白故爲肺部引經藥也。

白朮　味甘溫無毒。久服輕身延年不饑。止汗。除濕熱。消痰。煖胃消穀嗜食。益津液。長毛髮。五勞七傷。補腰膝。長肌肉。消痰逐水。理胃益脾。生津止渴。在氣主氣。在血主血。無汗則發。有汗則止。與黃耆同功。爲脾胃之要品。蓋脾惡濕。濕勝則氣不得施化。津液何由以生。故曰膀胱者津液之府。氣化則能出焉。用白朮燥其濕。則氣得周流而津液生矣。

五味子　酸溫無毒。益氣。治咳逆上氣。勞傷羸瘦。補不足。強陰。益男子精。養五臟。補虛勞。令人體悅澤。明目。暖水臟。壯筋骨。生津止渴。補元氣不足。收耗散之氣。治喘嗽燥咳。壯水鎮陽。杲曰。五味子收肺氣。乃火嗽必用之藥。故治嗽以之爲君。但有外[illegible]

邪者不可驟用恐閉其邪氣必先發散而後用之乃良

丹溪曰五味子大能收斂肺氣宜其有補腎之功收肺氣非除熱乎補腎非暖水臟乎乃火熱必用之藥所謂食之多致虛熱者蓋收之太驟何識之有

又黃昏咳者乃火氣浮入肺中不宜用涼藥宜五味子五倍子斂而降之

貝母 辛平無毒治咳嗽上氣止煩熱渴出汗安五臟利骨髓消痰潤心肺又主胸膈逆氣果用貝母能養心胸逆滯鬱結之氣用治心胸氣不快多愁鬱者殊有大功信矣俗曰半夏有毒用貝母代之夫貝母乃太陰肺經之藥半夏乃太陰脾經陽明胃經之藥何可以代若補虛咳嗽吐血咯血肺痿肺癰諸鬱等症半夏乃為貴貝母為向導猶可代也至于脾胃濕熱涎化為痰久則生火痰火上攻昏憒僵仆蹇澁諸症生死旦夕亦豈貝母可能代也

瓜蔞仁 苦寒無毒潤肺燥降火治咳嗽滌痰結利咽喉止消渴補虛勞口乾潤心肺止吐血并能補肺潤能降氣胸中有痰者乃肺受火逼失其降下之令得甘緩潤下之助則痰自消宜其為治咳之要也

天門冬 苦平無毒保肺氣去寒熱養肌膚利肺氣喘逆喘息促急肺痿生癰吐膿鎮心潤五臟補五勞七傷吐血治嗽消痰

潤燥滋陰。清金降火。楊氏曰。天門冬冷而能補。患人五虛而熱者加而用之。地黃為之使。服之令人頭不白。治肺熱之功居多。其味苦。專泄而不專收。寒多人禁服之。

大素曰。苦以泄滯血。甘以助元氣。及治血妄行。此天門冬之功也。保定肺氣。治血熱侵肺上氣喘促。宜加人參黃耆為主。用之神效。趙氏曰。天麥門冬並入手太陰。除煩解渴。止欬消痰。而麥門冬兼行手少陰。清痰降火。使肺不犯邪。故止咳立效。天門冬入足少陰。滋腎助元。全其母氣。故清痰殊功。益腎主津液。燥則凝而為痰。得潤劑則化。所謂治痰之本也。

百部

甘。微溫。無毒。治咳嗽上氣。除肺熱。潤肺。治傳尸骨蒸勞熱。

李氏曰。百部亦天門冬之類。故皆治肺殺蟲。但百部氣溫而不寒。寒嗽宜之。天門冬性寒而不熱。故熱嗽者宜之。此為異耳。

紫參

苦寒無毒。止唾血。衄血。腸中聚血。通九竅。補虛益氣。

李氏曰。紫參色紫黑。氣味俱厚。陰也。沉也。入足厥陰之經。肝藏血分之藥也。故治諸血病。

童便

氣味鹹寒無毒。治久咳上氣失聲。止咳嗽。肺痿鬼氣。瘡病。止勞渴。潤心肺。療血悶。熱狂。撲損。瘀血在內。暈絕。止吐血。鼻衄。凡陰虛火動。熱蒸如燎。服藥無益者。非此不能除。

李氏曰。小便性溫不寒。飲之入胃。隨脾氣上歸于肺。下通水

道而入膀胱乃其舊路也故能治肺病引火下行凡人精氣
清者爲血濁者爲氣氣之清者爲津液清之濁者爲小便小
便與血同類也故其味鹹而走治諸血病也

秦艽

治胃熱虛勞發熱傳尸骨蒸本陽明經藥也若陽明有濕則
身體酸疼煩熱有熱則日晡潮熱骨蒸所以聖惠方用治虛
勞煩熱身體酸疼有秦艽柴胡各一兩甘草五錢末服以治
小兒骨蒸潮熱減食瘦弱用秦艽并分末服[illegible]錢加薄荷

柴胡

治熱勞骨節煩疼熱氣肩背疼痛勞乏羸瘦補五勞七傷益
氣力消痰止渴嗽潤心肺添精髓治健忘除虛勞散肌熱去
早晨潮熱寒熱往來以上本草本文
按寇氏曰柴胡本經無一字治勞今人治勞方中鮮有不用
者嗚呼凡此誤世甚多嘗原病勞有一種其臟虛損復受邪
熱因虛而致勞故曰勞者牢也治須斟酌用之如經驗方中
治勞熱青蒿煎之用柴胡正合宜耳服之無不效熱去即須急
止若無熱得此愈甚雖至死人亦不怨目擊甚多日華子又
謂補五勞七傷藥性論亦謂治勞之羸瘦若此等病苟無實
熱醫者執而用之不死何待注釋本草一字亦不可忽蓋萬
世之後所誤無窮可不謹哉
李氏曰勞有五勞病在五臟若勞在肝膽心及包絡有熱或
少陽經寒熱者則柴胡乃手足厥陰少陽必用之藥勞在脾胃

有熱或陽氣下陷柴胡乃引清氣退熱必用之藥惟勞熱骨蒸者不可用也

黃芩　治熱毒骨蒸瀉肺火上逆止部積血養陰退陽火救肺痿喉腥諸失血杲曰中枯而飄者瀉肺火利氣消痰消風熱清肌表熱細實而堅者瀉大腸火養陰退陽補膀胱寒水滋其化源又曰片芩瀉肺火須桑白皮佐之若肺虛者多用則反傷肺必先以天門冬保定肺氣而後用之

黃連　治五勞七傷羸瘦氣急及潤心肺止盜汗苦寒無毒

胡黃連　治骨蒸熱五心煩熱婦人胎蒸及傷寒咳嗽小兒潮熱去腎虛陰汗苦微寒無毒清肺熱化痰

前胡　熱推陳致新明目益精

升麻　味甘苦平微寒無毒肺痿咳唾膿血太陽鼽衄杲曰發散陽明風邪升胃中清氣又引甘溫之藥上行以補衛氣之散而實表故元氣不足者用此於陰中升陽又緩帶脈之縮急及胃虛傷冷鬱遏陽氣於脾土者宜升麻葛根以升散其鬱火

菟絲子　辛甘平無毒補不足益氣力肥健人養肌強陰堅筋骨主莖中精寒自出溺有餘瀝口苦燥渴男子虛冷添精益髓

補五勞七傷鬼疰。泄精。補肝臟風虛。

龍膽草 味苦濇大寒無毒。益肝膽之氣而泄火。又曰相火寄於肝膽。有瀉無補。故龍膽之益肝膽。正以其能瀉肝膽之邪熱也。但大苦大寒。恐過服傷胃中生冷之氣。反助火邪。亦久服黃連反從火化之義。

細辛 味辛溫無毒。安五臟。益肝膽。通精氣。添膽氣。潤肝腎。

遠志 苦溫無毒。治欬逆傷中。補不足。利九竅。智慧。聰耳目。聰明不忘。強志倍力。止驚悸。益精。治健忘。安魂魄。葉亦益精補陰氣。止虛夢遺。

李氏曰。遠志腎經氣分藥也。其功專于強志益精。治善忘。蓋精與志皆腎經之所藏也。腎精不足則志氣衰。不能上通于心。故迷惑善忘。

生地黃 氣味甘寒無毒。主五勞七傷。心肺損。吐血。衄血。涼血。生血。補腎水真陰。病人虛而多熱者宜加用之。戴氏曰。陰微陽盛。相火熾強。來乘陰位。日漸煎熬。爲虛火之證者。宜地黃之屬以滋陰退陽。然生地必用酒炒則不妨胃。

熟地黃 填骨髓。生精血。長肌肉。補五臟內傷不足。治男子五勞七傷。補血氣。滋腎水真陰。

張氏曰地黃生則大寒而涼血血熱者須用之熟則[illegible]
經血藏淨須用之又臍下痛非熟地黃不能除乃通腎之藥
然少妻小少過乃不泥膈間易方云男子多陰宜用熟地黃
女子多血熱宜川生地黃又云生地黃能生精血天門冬引
入所生之處熟地黃能補精血麥門冬引入所補之處
虞氏曰生地黃生血而胃有熱者服之恐妨食熟地黃補血
而痰飲多者服之恐泥膈製法揀取沉水肥者以好酒入條
砂末在內拌勻置木甑瓦器內蒸令氣透晒乾再以砂仁酒
拌茶調九蒸九晒乃以壺地附湯得砂仁之香而竄合和五
臟沖和之氣歸宿丹田故也

麥門冬
治五勞七傷安魂定魄止嗽定肺痿吐膿又治時疾非伏火
補心氣不足主血妄行及虛勞客熱口乾燥渴定肺氣安
沉臟
篋氏曰麥門冬之功治肺熱衛多其味苦但專泄而專收寒
多人禁服治心肺虛熱及虛勞
安五臟癆咳唾膿血止喘悸五勞體虛補不足治尸疰補虛

紫菀
下氣勞氣虛熱百邪鬼魅

當歸
補五臟治虛勞寒熱逐瘀血養新血和血補血凡用本病宜
酒製行表宜姜製導血歸源之藥血虛川人參佐之血熱以
生地黃黃芩佐之不絕生化之源要之血藥不容舍當歸

白芍藥 斂五臟，補腎氣，又補勞退熱，除煩益氣，瀉肝安脾，肺收胃氣。李氏曰：白芍藥益脾，能於土中瀉木；赤芍藥散邪，能行血中之滯。然氣虛寒者禁之。

牡丹皮 治神志不足，無汗之骨蒸，又止吐血、衄血，和血、生血、涼血。又治血中伏火，除煩熱。袁氏曰：牡丹皮入手厥陰足少陰，故治無汗之骨蒸；地骨皮入足少陰手少陽，故治有汗之骨蒸。神不足，手少陰；志不足者，足少陰。故六味丸中用之，治神志不足也。

白茯苓 補五勞七傷，主肺痿痰壅。然茯苓之味淡而滲，其性上行，雖能生津液，開腠理，而復下降，血液不甚虧者，利溺積而益其血液；虛者仍隨降而下滲矣。故丹溪謂陰虛者禁服者，誠恐為滲利之妙也。惟病腎虛，便濁或泄者，宜與參朮、白芍、山藥作丸服。

黃蘗 瀉膀胱相火，補腎水不足，堅腎，壯骨髓，瀉伏火，救腎水，安心神，除勞，治骨蒸，得知母滋陰降火。

桑白皮 蜜炒，治傷中五勞六極，羸瘦，補虛益氣，去肺中水氣，肺氣喘滿，虛勞客熱頭痛，內補不足。果曰：桑白皮甘以固元氣之不足而補虛，辛以瀉肺氣之有餘而止嗽。又云桑白皮瀉

肺，然性不純良，不宜多服。又云：桑白皮長于利小水，乃實則瀉其子也。

地骨皮　用真者，去骨。家園。益精氣，去骨熱消渴，解骨蒸肌熱，治傳尸有汗之骨蒸，瀉腎火，降肺中伏火，去包絡中火，退熱補正氣，治膈上吐血，又去下焦肝腎虛熱。

李氏曰：地骨皮不止退熱而已，但根苗子之氣稍殊，而主治亦未必無別。蓋其苗乃天精，苦甘而涼，上焦心肺客熱者宜之；根乃地骨，甘淡而寒，下焦肝腎虛熱者宜之。此皆三焦氣分之藥，謂熱淫于內，瀉以甘寒也。至于子則甘平而潤，性滋補，不能退熱，止能補腎潤肺，生精益氣，此乃平補之藥，所謂不足者補之以味也。分而用之，則各有所主；兼而用之，則一舉兩得。世人但知用芩、連苦寒，則用治上焦之火，而用知母、黃檗苦寒以治下焦陰火，謂之補陰降火，久服致傷元氣，而不知枸杞、地骨皮甘寒平補，使精氣充而邪火自退之妙。

酸棗仁　微炒。從臍補中，益肝氣，堅筋骨，助陰氣。心煩不得眠，及治虛汗煩渴。

李氏曰：酸棗仁甘而潤，故熟用療膽虛不得眠、煩渴虛汗之症；生用療膽熱好眠。皆足厥陰、少陽藥也。今人專以爲心家藥，殊昧此理。

山茱萸 收肉澁陰止血精滑夢泄通九竅止小便多更以腎虛耳鳴 溫腎陰益添精髓止老人尿多不節

王氏曰滑則氣脫澁劑所以收之山茱萸止小便利秘精氣

取其味酸澁以收滑也仲景八味丸用之爲君其性味可知

金櫻子 作煎用或末用主脾泄下痢止小便利澁精氣久服令人 耐寒輕身

沈氏曰金櫻子止遺泄取其溫且澁也世人待紅熟後取汁

熬膏味甘全斷澁味都全失本性大誤也惟取半黃者擣末

之

寇氏曰九月十月霜熟時採用不爾則反令人利誠謂黃而

不至乾枯雖黃尚有澁性惟過時而採無性無味則無益矣

朱氏曰經絡隧道以通暢爲平和而昧者取澁性爲快熬金

櫻子爲煎食之自不作靖咎將誰執

李氏曰無故而服之以取快慾則不可若精氣不固宜服之

橘皮 消痰涎治上下氣咳嗽開胃下氣朱曰帶白則補脾去白理肺 理肺氣同白朮則補脾胃同甘草則補肺獨用則瀉肺損脾

藕節 擣汁或入藥煎主吐血不止及口鼻出血消瘀血解熱毒又 止咳血唾血血淋溺血下血血痢血崩產後血悶和生地黃

研汁入熱酒

童便飲下

蓮蕊鬚 清心通腎固精氣烏鬚髮悅顏色益血止血崩

荷蒂 生發元氣裨助脾胃澁精滑散瘀血止吐血咳血衂血血淋下血痢血崩中

牡蠣 火煅治男子虛勞補腎安神去煩熱止大人小兒盜汗白濁止渴除老血療泄精澁大小腸止大小便

海粉 出海中沙石間狀若綠得水則易爛故名海粉味鹹性潤最能化痰軟堅

韭 主吐血唾血衂血尿血止洩精煖腰膝擣汁和童便飲之能消散胃脘瘀血甚効然又能昏人神而動虛陽不可恣食

生薑 久服去惡氣通神明歸五臟除風邪寒熱性溫要熱則去皮要涼則留皮

元素曰辛而甘溫氣味俱厚浮而升陽也久服少志少智傷心氣今人噉辛辣物惟此最常故論語云每食不撤姜言可常食但不可多尔有病者是所宜矣

孫氏曰八九月多食薑至春多患眼損壽減筋力孕婦食之令兒盈指古人言秋不食姜令人瀉氣蓋夏月火旺宜汗散之故食姜不禁辛走氣故秋月則禁之晦菴語錄亦有秋薑天人天之語

李氏曰今人食姜久積熱患目屢試有準凡病痔人多食兼

酒后發其濕熱瘡疥人多食則生瘡內疣皆前人所未言者也
有曰精滑服內人婦艱雖老無筋亦惕悸有滑伏邪

白茯神 辟不祥療風眩風虛五勞口乾止驚悸多恚怒善忘開心益志安魂魄養精神補勞乏主心下急痛堅滿人虛而小腸不利者
加而用之

天靈蓋 治傳尸尸疰鬼氣伏連又治肺痿乏力羸瘦骨蒸盜汗酥炙用退心經蘊寒之氣
楊氏曰天靈蓋治尸疰尸疰者鬼氣也伏而未起故令淹纏得枯骸枯骨治之則鬼氣飛越不復附人故得瘥也
陳氏曰神農本經人部惟髮髮一物其餘皆出後世醫家或禁術之流奇怪之論耳近賢醫家用之治傳尸病未有一効殘忍傷神殊非仁人之用心苟有可易仁者宜盡心焉必不得已則宜以年深潰朽絕尸氣者可也

紫河車 味甘鹹溫無毒治血氣羸瘦婦人勞損面䵟皮黑腹內諸病漸瘦者治淨以五味和之如餛飩法與食之勿令婦知即胞衣也治男女一切虛損勞極癲癇失志恍惚安心養血益氣補精
朱氏曰紫河車治虛勞當以骨蒸藥佐之氣虛加補氣藥血虛加補血藥以側柏葉烏藥葉俱酒洒九蒸九曝同之爲丸

大能補益
名補腎丸

人乳汁 氣味甘鹹平無毒補五臟令人肥白悅澤療目赤痛多淚
解獨肝牛馬毒合濃豉汁服之神效和雀屎去目中努肉
焦治瘦悴悅皮膚潤毛髮
點眼止淚

梔子 氣味苦寒無毒治心煩懊憹不得眠臍下血滯而小便不利
瀉三焦火清胃脘血治熱厥心痛解熱鬱之結氣治吐血衄
血血痢下血血淋損傷瘀血
元素曰梔子輕飄而象肺色赤而象火故能瀉肺中之火其
用有四去心經客熱除煩燥去上焦虛熱治風
朱氏曰梔子去三焦之火及痞塊中火邪最清胃脘之血其
性屈曲下行能降火
從小便中泄去

龍骨 氣味甘平無毒又曰微寒又曰有小毒忌魚及鐵器得人參
牛黃良其氣收陽中之陰入手足少陰厥陰治心腹鬼疰精
物老魅咳逆泄痢膿血女子漏下四肢痿枯夜臥自驚汗出
止汗縮小便溺血養精神逐邪氣安心神止夜夢鬼交虛而
多夢紛紜
益腎鎮驚

川芎 氣味辛溫無毒治一切虛勞損治一切血補五勞壯筋骨
調衆脈破癥結宿血養新血吐血鼻血溺血痔瘻腦癰補肝血
潤肝燥治[illegible]根出血合之多謬
更治齒衂

鬱金 氣味辛苦寒無毒治血積下氣生肌止血
朱氏曰鬱金屬火與土有水其性輕揚上行故治吐血衂血
唾血血腥及經脈逆行並宜鬱金末加韭汁姜汁童便同服其
血自清痰中帶血者加竹瀝又治鼻血上行者鬱金韭汁加
四物湯服之
李氏曰鬱金入心及包絡治血病經驗方中治失心顛狂用
鬱金七兩明礬三兩爲末薄糊丸梧子大每服五十丸白湯下
有婦人顛狂十年至人授此方初服心胸間有物脫去神氣洒然
再服而蘇此驚憂痰血絡聚心竅所致鬱金入心去惡血明
礬化頑痰故也

補骨脂 氣味辛溫無毒治五勞七傷風虛冷骨髓傷敗腎冷精流
[illegible]男子腰疼膝冷興陽事明耳目治腎泄通命門暖丹田斂

杜仲 [illegible]入肝經氣分藥也同玄參蛇蛻治腰膝痛補中
益精氣[illegible]久服輕身耐老脚中酸疼不欲踐地治
腎勞腰痛脊攣腎冷[illegible]膝不利者加而用之能使筋骨相

香潤肝燥補肝經風虛

李氏曰杜仲古方只知滋腎惟王氏言是肝經氣分藥潤肝燥補肝虛發昔人所未發也蓋肝主筋腎主骨腎充則骨強肝充則筋健屈伸利用皆屬于筋杜仲色紫而潤味甘微辛其氣溫平甘溫能補微辛能潤故能入肝而補腎子能令母實也

栢葉 氣味苦微溫無毒治吐血衄血痢血崩中赤白輕身益氣令人耐寒暑

朱氏曰栢屬陰與金善守故采其葉隨月建方取其多得月令之氣此補陰之要藥其性多燥久得之大益脾土以澀其肺

五倍子 氣味酸平無毒斂肺降火化痰飲止咳嗽消渴盜汗嘔吐失血

朱氏曰五倍屬金與水噙之善收頑痰解熱毒佐他藥尤良黃昏咳者乃火氣浮入肺中不宜用寒藥宜五倍子五味斂而降之

百合 氣味甘平無毒補中益氣安心定膽益志養五臟專治百合病溫肺止嗽

茜根 氣味苦寒無毒治六極傷心肺吐血瀉血止鼻洪尿血產後血運活血行血

李氏曰茜根也而氣溫味微酸而帶鹹色赤入營氣溫行滯

味酸入肝而走血手足厥陰
血分藥也專于行血活血

天花粉 氣味苦寒無毒治消渴煩滿大熱補虛續絕傷
果曰括樓根純陰解煩渴行津液心中枯涸者非此不除

山藥 氣味甘溫平無毒治傷中補虛羸補中益氣力長肌肉強陰
久服耳目聰明輕身不飢延年止腰痛治虛勞羸瘦充五臟
除煩熱補五勞七傷鎮心神安魂魄補心氣不足開達心孔
多記事強筋骨主泄精健忘益腎事健脾胃止泄痢化痰涎
潤皮毛凡患人體虛羸者宜加而用之入手太陰張仲景八
味丸用乾山藥以其涼而能補也亦治皮膚乾燥以此潤之
王氏曰山藥雖入手太陰然肺爲腎之上源源既有滋流豈
無益此入味丸所以用其強陰也又曰食山藥可以辟霧露

大薊根 氣味甘溫無毒止吐血
衄血令人肥健

小薊根 氣味甘溫無毒養精保血破宿血生新血暴下血血崩金
瘡出血嘔血等絞汁溫服

阿膠 氣味甘平無毒治心腹內崩勞極洒洒如瘧狀虛勞羸瘦陰
氣不足腳酸不能久立養肝氣堅筋骨益氣止痢療吐血衄血
淋血尿血腸風下血女人血痛血枯經水不調無子
崩中帶下胎前產後諸疾虛勞咳嗽喘急肺痿唾膿血和血

滋陰除風潤燥化痰消喘利小便調大腸聖藥也
楊氏曰凡治喘嗽不論肺虛肺實可寒可溫須用阿膠以安
肺潤肺其性和平爲肺經要藥

黃明膠 即牛皮膠氣味甘平無毒止吐血衄血下血血淋下痢其
用與阿膠彷彿

青蒿 葉莖根子氣味苦寒無毒治鬼氣尸疰伏留補中益氣輕身
補勞駐顏色長毛髮令久黑須曰青蒿骨蒸勞熱爲最古方
要用之藥
時珍曰青蒿得春木少陽之氣最早故所主之證皆少陽厥
陰血分之病也

石龍芮 補五臟不足傷中益十二經脉血氣安心益精多食令人
散暴安心腎厚腸胃潤精氣強筋力補虛損利耳目除濕
治赤白濁女人帶崩中諸血病安補上下若相火邪

肉蓯蓉 補五勞七傷除莖中寒熱痛養五臟強陰益精氣多子久
服輕身益髓悅顏色延年大補潤五臟長肌肉暖腰膝男
子泄精血遺瀝女子帶下陰痛命門相火不足以此補之乃
腎經血分藥也凡服蓯蓉以治腎必妨心
朱氏曰峻補精血驟用反動大便滑也

石斛 氣味甘平無毒補五臟虛勞羸瘦強陰益精久服厚腸胃
內絕不足定志除驚輕身延年治男子腰脚軟弱補腎益氣

壯筋骨煖水臟
益腎清氣

覆盆子 氣味甘平無毒補虛續絕強陰健陽悅澤肌膚安和五臟
溫中益力勞損風虛補肝明目腎精虛竭益腎臟縮小便
又令鬚髮
不白

巴戟天 辛甘微溫無毒陰痿不起強筋骨安五臟補中增志益氣
補五勞益精補腎水治男子夜夢鬼交泄精

狗脊 苦平無毒療失溺不節男女腳弱腰痛腎氣虛弱續筋骨補
益男子強肝腎

芡實 氣味甘平澀無毒補中益精強志令耳目聰明久服輕身不
飢耐老神仙開胃助氣止渴益腎治小便不禁遺白濁帶下
仙方取此合蓮實
餌之甚益人

龍齒 酥炙或同龍骨製殺治驚癇諸痙癲狂心下結氣不能喘息
小兒立驚十二癇鎮心安魂魄
李氏曰龍者東方之神故其骨與角齒皆主肝病
許氏曰肝藏魂能變化故魂遊不定者治之龍齒即此義也

益智仁 辛溫無毒主遺精虛漏小便餘瀝益氣安神補不足利三
焦調諸氣夜多小便者取二十四枚碎入鹽同煎服有奇

驗。客熱犯胃，和中益氣，及人多壅。益脾胃，理元氣，補胃虛，清

痢及氣不足，嘔泄赤痢，熱傷心系，吐血崩諸症

枸杞子　補虛勞，補精氣，滋腎潤肺。世人但知用芩連苦寒以治上焦之火，知蘗苦寒以治下焦陰火，謂之補陰降火，久服致傷元氣，而不知枸杞地骨皮甘寒平補，使精氣充而邪火自退之妙，惜哉

鱉甲　治勞用童便煑炙。勞瘦骨蒸，骨節間勞熱結實壅塞，補陰補氣。老瘧瘧母，故虛勞多用之

牛膝　苦酸，不無毒。療陰中少氣，男子陰消，老人失溺，補中續絕，益精，利陰氣，填骨髓，治陰痿，補腎，助十二經脈，同蓯蓉浸酒服益腎

痰火灸法

竊謂人之一身，隱僻奇異等疾，軒岐議究已備，儼猶鑑照無遺矣。然攻病之法，每以鍼灸劫拔為言，而其藥餌補瀉，殊未言及，何也。蓋古人立法，病之輕淺者，則以丸散湯劑療之。若病之年久沉痼

者。非鍼灸不解。以其鍼有刼奪之功。第瀉多補少。且今之鍼法得妙者亦稀。若虛怯之體。倏致夭絕者有之。若灸法去病之功。難以枚舉。而其寒熱虛實。輕重遠近。無所不宜。蓋寒病得火而散者。猶烈日消冰。有寒隨溫解之義也。熱病得火而解者。猶暑極反涼。有火鬱發之之義也。虛病得火而壯者。猶火迫水而氣升。有溫補熱益之義也。實病得火而解者。猶火能消物。以實則瀉之之義也。痰病得火而解者。以熱則氣行。津液流通故也。所以灸火不虛人者。以一灼謂一壯。以壯人為法也。若年深痼疾。非藥力所能除。必藉火力以攻拔之。諺云。火有拔山之力。豈虛語哉。若病欲除其根。則一灸勝于藥力多矣。但醫必擇其素熟經絡穴道者。乃可。不爾。則

差之毫釐謬之千里非徒無益而反害之豈以人命若草管耶然火之功用固有挽回枯槁之妙必其人肌肉尚未盡脫元氣尚未盡虛飲食能進者乃能任此痛楚灸後調理月餘則病自除而體自充況假此一灸則病者有所禁戒警惕自是如法調理是以一舉有兩得之妙若肌體尪羸元氣虛極飲食不能進則亦不能禁此燔灼病必日劇倘灸後病不得起不惟無益而反招病家之怨也至囑至告

製艾法

凡用艾葉須陳久者治令細軟謂之熟艾若生艾灸火則傷人肌脈故孟子云七年之病求三年之艾揀取淨葉搗去塵屑石臼中

木杵搗熟。羅去渣滓。取白者再搗。至柔爛如綿爲度。用炷燥。則灸火有力

取火法

凡灸艾者。宜用湯燧火珠。承日取太陽真火。其次鑽槐取火爲良。若急卒難備。則真蔴油燈。或蠟燭火。以艾莖燒點於炷。滋潤灸瘡至愈而不痛也。其戛金擊石鑽燧。入木之火。皆不可用。邵子云。火無體。因物以爲體。金石之火。烈于草木之火。是矣。八木者。松火難瘥。栢火傷神多汗。桑火傷肌肉。柘火傷氣脈。棗火傷內消血。橘火傷營衛經絡。榆火傷骨失志。竹火傷筋損目也。

凡瘵火骨蒸勞瘵。夢遺盜汗。傳尸等症。宜灸四花六穴。膏肓二穴。

腎腧二穴膝眼二穴足三里二穴手合谷二穴或膻中穴但得穴真無不驗也。

定四花六穴之法

崔氏灸骨蒸癆瘵初得此疾即如此法灸之無不效者但醫多不得真穴以致有悞今具真格使學者一見瞭然無悞。

先用細繩一條約三四尺以蠟抽之勿令展縮以病人脚底貼肉量男取左足女取右足從足大拇指頭齊起從脚板底當脚根中心向後引繩循脚肚貼肉直上至膝腕曲叉中大橫紋截斷次令病人解髮分開兩邊令見頭縫自顖門平分至腦後乃平身正坐取前所截繩子一頭從鼻端齊引繩向上正循頭縫

至臍後貼肉垂下。循脊骨引繩向下。至繩盡處當脊骨以墨點記（此墨不是灸穴）別以稈心令病人合口。將稈心按於口上兩頭至吻却勾起稈心。中心至鼻端根下。如人字樣齊兩吻截斷將稈展直於先在脊中墨記處取中橫量點之此是灸穴。名曰患門二穴初灸七壯。累灸至一百壯妙。初只灸此二穴次令其人平身正坐稍縮臂膊取一繩遶項向前平。結喉骨骨平大杼骨。俱以墨點記向前雙垂下。與鳩尾齊截斷灸鳩尾穴無掛搦繩向後以繩頭齊會處以墨點記（此亦不是灸穴）別取稈心令其人合口。無得動笑橫量兩吻截斷還於背上墨記處摺中橫量兩頭點之。此是灸穴。又將其稈心循脊直量上下點之。此是灸穴名曰四

花穴。初灸七壯。累灸至百壯。迨瘥愈疾依前法復灸。至百壯。但當脊骨上兩穴切宜少灸。凡一次只灸三五壯。多灸恐人蹉背。凡灸此穴。亦要灸足三里以瀉火氣爲妙。若婦人纏帛裹足以至中短小。則第一次患門穴難以準。堅但取右手肩髃穴。貼肉量至中指爲盡亦可。不若只取膏肓穴灸之。其穴備載于後。次灸四花穴亦効。予嘗見人初有此疾。即與依法灸之。無有不效。惟恐病根深痼。亦依此法灸之。亦有瘳愈者。況初病者乎。

千金方論取膏肓腧穴法

膏肓腧穴。無所不治。主羸瘦虛損。夢中失精。上氣欬逆。狂惑忘等症。取穴之法。令人正坐。曲脊伸兩手。以臂著膝前。令正直。手大

指與膝頭齊以物支肘勿令臂得搖動從胛骨上已摸索至胛骨下頭其間當有二肋兩間灸中間依胛骨之裏肋間深處是穴骨容側指許摩膂肉之表筋骨空處按之但覺牽引骨節動須灸胛中各一穴至六百壯多至千壯當覺氣下礱礱然如水狀亦當有所下出若無停痰宿飲則無所下也若病已困不能正坐當令側臥挽一臂令前灸之也求穴大較以右手從左肩住指頭表所不及者是也左手亦然乃以前法灸之若不能正坐但伸兩臂亦可伏衣襆上伸兩臂令人挽兩胛骨使相離不爾胛骨遮穴不可得也所伏衣襆當令大小常定不爾則失其穴此灸訖後令人陽氣康盛當消息以自補養身體平復其穴在五椎之上四椎之下橫

去六寸許相準望取之。

論曰昔秦緩不救晉侯之疾以在膏之下肓之上針藥所不及即此穴也孫真人笑其拙不能求得此穴所以宿疴難遣若能用心方便不得灸之無疾不愈矣明載于此學者仔細詳審依法取之無不得其真穴也一法醫者先自坐以目平正却於壁上以墨作一大圈却令患者正坐常使其目視圈無得斜視別處此良法也令灸人正坐曲脊伸脊依法醫者以指頭後脊骨一節為一寸仍一柱至五柱逐一以墨點記令上下端直分明且人有頸骨者亦有無者當以平肩為一柱是也以四柱至五柱用胛心比並兩柱上下遠近摺為三分亦以墨點脊上[illegible]劃。

取第四椎下二分。微多。五椎上一分。微少。用筆點定。横過相去六寸之中。左右以爲兩穴。灸下遠近之準。大要兩椎上下。合同身寸一寸三分七厘。微縮有無。大段長短不同。以叅者甲乙經。自大椎至尾骶骨。作二十一椎。量三尺之數。分之。若椎節分明。縱之尺寸不同。穴以椎數爲定。若人肥大背厚。骨節難尋。當以平臍十四椎命門穴爲準。上自大椎。下至命門。摺爲一十四椎。每椎一寸三分。令其穴無不真也。

取腎腧穴法

令患人垂手正立。於平正木石之上。目無斜視。身無偏欹。去身上衣服。用切直杖。從地至臍中央。截斷。却回杖子于背上。當脊骨中。

杖盡處即十四椎命門穴也。以杖記却用稈心取同身三寸。摺作一寸五分。兩頭即腎腧穴也。

取肺腧法

當脊下第三椎骨下凹中。以墨點記各開一寸五分是穴。

取亶中法

胸前平乳當中一穴。

取三里穴法

足三里二穴。在膝下三寸。大筋內。宛宛中。

取合谷穴法

合谷二穴。在虎口岐谷之間陷中。

論點穴

千金云人有老少體有長短膚有肥瘦皆須精思斟量準而折之又以肌肉文理節解縫會宛陷之中是以手按之病者快然如此仔細安詳用心者乃能得之矣又云或身短而手長或身長而手短或胷腹長或胸腹短或大或小又不可以一槩而論也

凡點穴法皆要平正四體無使歪斜灸時恐穴不正徒壞好肉尒若坐點則坐灸臥點則臥灸立點則立灸反此一動則不得真穴矣凡灸先陽後陰先上後下先少後多皆宜審之

論艾炷大小

黃帝曰灸不分三是謂徒炷務大也小弱也乃小作之凡小兒七

日以上過年以還不過壯炷如雀糞大經曰凡灸欲艾炷根下廣三分使正氣不能遠達病未能愈則是炷欲大惟頭與四肢欲小耳但去風邪而已

論壯數多少

千金云凡言壯數者若丁壯病根深篤可倍于方數老少怯弱可減半○扁鵲灸法有至百壯千壯○曹氏從法有百壯大十壯小品方亦然○惟明堂經多云針入六分灸三壯更無餘論故後人不準惟問病之輕重而增損之○凡灸頭頂止於七壯積至七七壯止如人若治風則灸上星前頂百會皆至一百壯腹皆宜灸五百壯若鳩尾巨闕亦不宜灸多多則四肢細而無力又足三里只

乃云多至三二百壯心腧不灸若中急灸至百壯皆視其病輕重而用之不可泥一說而又不知其有一說也下經只云若是禁灸穴明堂亦許灸一壯至三壯恐未盡也所謂五百壯千壯豈可一日而盡必待三五七日以至三年五年以盡其數乃可得也

論忌避

千金云欲行鍼灸必先知本人行年宜忌尻神及人神所在不與禁忌相干則可故男忌除女忌破男忌戌女忌巳又所謂血支血忌之類凡醫者不能知此避忌若逢病人危會男女氣怯下手至困達人智士拘于此若夫急難之際卒暴之疾命在須臾宜速治之況宜于禁忌巳論于鬼神豈不悞哉但一日止忌一時如子午

人法不拘禁忌若忌未形之病雖擇良日服藥鍼灸當也亦宜架天時日惡午以後不可灸謂陰氣未至灸無不着午前及早恐人氣虛有眩暈之咎急卒亦不可拘若值大風大雨雷電宜暫停之必待晴明灸之可也

論治灸瘡

凡著艾須要瘡發所患即愈不得瘡發其疾不愈甲乙經云灸瘡不發用故履底灸令熱熨之三日而發今有用赤皮葱三五莖去葉於微火中煨熟拍破熱熨瘡十餘遍其瘡三日自發亦有麻油搽之而發者亦有用皂角煎湯候冷頻頻點之而發者恐氣血衰宜服四物湯滋養者不可一槩而論灸後務令瘡發乃去病也

凡貼瘡古人春用柳絮夏用竹膜秋用竹膜冬用兎腹上細毛猫腹毛亦佳今人每用膏藥貼之日一二易則瘡易愈若一日兩貼一易使瘡膿出多而疾除也若欲用膏必須用真麻油入治病之藥或祛風散氣滋血療損之藥隨症入之爲妙

論忌食

經已灸之後古人忌猪魚熱麪生酒動風冷物鷄肉最毒而今灸瘡不發用小鷄鰱魚食之而發者所謂以毒而攻毒其理亦通亦宜少用爲佳

論保養

凡灸後切宜避風冷節飲酒戒房勞喜怒憂思悲恐七情之事須

要除之可擇幽靜之居養之爲善但君子志人不必拘此

擇吉日

鍼灸吉日丁卯庚午甲戌丙子丁丑壬午甲申丙戌丁亥辛卯壬辰丙申戊戌己亥庚子辛丑甲辰乙巳丙午戊申壬子癸丑乙卯丙辰己未壬戌成開執日忌辛未扁鵲死日

吉日	月	横看 正	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
天巫		辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑	寅	卯
天醫		丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子
要安		寅	申	卯	酉	辰	戌	巳	亥	午	子	未	丑
		正	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二

白虎黑道	午申戌子寅辰午申戌子寅辰
月厭	戌酉申未午巳辰卯寅丑子亥
月殺	丑戌未辰丑戌未辰丑戌未辰
獨火	巳辰卯寅丑子亥戌酉申未午
死別	戌戌戌丑丑丑辰辰辰未未未
血支	丑寅卯辰巳午未申酉戌亥子
血忌	丑未寅申卯酉辰戌巳亥子午
除日	卯辰巳午未申酉戌亥子丑寅
破日	申酉戌亥子丑寅卯辰巳午未
火隔	午辰寅子戌申午辰寅子戌申

遊禍忌服藥　巳寅亥申巳寅亥申巳寅亥申

瘵火戒忌

夫瘵火之症，有治愈而老且壽者，有纏綿數紀而終不可療者，有一病即治竟不愈者，何也？如器物已損，必愛恤護持，乃可恒用而不敝。若不恤而頻擊之，寧有不壞者乎？然瘵火固爲惡候，治之愈與不愈，亦在人之調攝何如爾。且病之作也，始于水虧，法當絕慾存精，精足則水自復；纔而火熾，則當薄味救水，水充則火自滅；次必戒酒以養金，金氣清肅，則生化之機復行，可受母蔭，則真陰自復，水得其權，則火自平矣。故治而愈者，以此三者之法，可缺一乎？若既病而仍前淫酒恣慾，嗜啖膏粱，以火濟火，其得長生者幾希。

戒忌箴

絕戒暴怒　最遠房室　更慎起居　尤忌憂鬱　順就寒暄

節調飲食　毋以我言　虛偽無益　一或失調　噬臍何及

一戒酗酒

夫四氣以酒爲先者蓋以味甘適口性悍壯志賓朋無此不可申其敬爾然聖人以酒爲人合懽又曰惟酒無量不及亂若此觀之古人制酒怡情適况而已可恣飲而至劇乎今之貪者以酒爲漿以劇爲常必至酩酊而後已凡一醉之間百事迴異肆志顛狂或助慾而色膽如天或逞威而雄心若虎或以新冤故舊詈不避親疎或認假作真鬭毆無畏長生殃或傷其天性或敗壞人倫乖名

喪德無所不爲甚而忘形作地低其天矣者耆酒之酷屬奚會殤嫂也哉况人旣病木則火已萌其焰矣盃酒下咽卽循貫燼斷以烨黄榴溷燎原其可量乎盖酒之爲性慓悍升浮氣必處之痰鬱于上溺遊于下渴必恣飲寒凉其熱內鬱肺氣大傷輕則咳嗽齁喘重則肺痿癆瘵觀其大寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠羣物藥家用之惟藉以行其勢尔人飲多則體弊神昏其毒可知矣且麴中以諸毒藥助其勢豈不傷冲和損營衛耗精神竭天癸而夭夫人壽耶

絕房室

夫四慾之中惟色最甚雖聖賢不能無此故孔氏曰吾未見好德

慾好色者也孟氏亦曰養心莫善于寡慾又因血氣未定戒之在色若此觀之則色亦人所難制者今之膏粱逸士晝夜荒淫以此爲樂若悦豹參嗜而無厭必待精竭髓枯氣盡力乏而後已昧而覺者豈其是乎迨夫真水既虧則火炎痰聚而勞瘵之症成矣當此之際法宜存精以復水柰火伏水沸心神浮越虚陽妄動竟不能制而復泄其精則猶源將涸而流將息而復導之寧不竭乎噫病至于此非醫者之神于凝神定慮以治病者之鐵心制情絕愛以調妄能免于死哉悲夫

戒嗜利

夫諸慾之内惟財則利益人多盡人非財則無以治其生故諺云

財與命相連。然財固人所必用。但以輕重較之。則財又輕于命也。何則。人既病火。則危如纍卵。若調則生。失調則歿。豈常病可例視乎。必靜心寡慾。寬神定慮。毋以纖物煩擾。心君庶火息水恬。病或可瘳。于此而孜孜汲汲。終日營營。致天君失泰。而相火擅權。勢必燎原矣。利可趨乎。

戒暴怒

夫氣貴順。而不貴逆。順則百脈暢利。逆則四體愆和。若以火病而復增一怒。則猶敝艦而橫之波濤。鮮有不覆者乎。何也。以虛其虛則陰陽乖戾。臟腑隔絕。其不危者鮮矣。且今之脉者。但知怒能害人。殊不知賊人真氣者有九。曰怒則氣上。喜則氣緩。悲則氣消。恐

則氣結恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗寒則氣收熱則氣泄若此諸氣實人所自致者也況痰火之病始于真氣勞傷腎陰爲損而邪熱乘虛協之故丹溪曰氣有餘便是火然所謂有餘者非真氣之有餘謂真氣病而邪火相協或行而迟速或住而壅滯氣火俱陽以陽從陽故陽愈亢而陰愈消所謂陰虛生內熱者以此即如勞傷神志心血虧耗腎水枯竭君火失令相火司權薰爍肺金之憊耳況七情之氣惟怒最甚故經曰怒則血菀于上以其情動于中氣逆于上動極生火火載血上錯經妄行越出上竅故鑽燧取火撫掌成聲沃火生沸皆自無而有質動極之所致也噫以一星之火而致燎原之禍氣可逆乎

節飲食

夫飲食所以養生過則傷脾若過極則亦所以戕生者也何則痰火之病始于水涸火炎金傷金既受傷則木寡于畏其不夌脾者鮮矣以脾受木賊則運化之機自遲而復不能節其飲食以致傷而復傷輕則噯腐吞酸重則痞滿痰癖病體復加有此則亦難乎其爲治也蓋欲攻積則妨正欲溫中則動火過消導則反損脾三者之法皆非其宜乎況人藉水穀之氣以爲養土受木賊則不能運化精微上歸于肺輸佈五臟以養百骸自是形容日慼肌肉日消其人即能飲能食無乃食易而已更何益耶此調攝之一關也可不謹哉

愼起居

嚮謂火病金傷之餘，實猶敝室陋巷，倘無趨避之策，風徃雨驟，其何以禦之耶。蓋肺主皮毛，司腠理闔闢，金受火賊，則衞護斂固之令失，猶六淫之邪易乎侵襲。輕則入于皮膚，但爲嚏唾涕咳諸候，惟以身表溫暖，腠理疎豁，不干正氣，或可消散；甚則入于經絡，表有頭疼發熱、身痛脊強，不即發汗，則必入裏而爲潮汗閉濇、滿渴譫語等症。不同上之邪，何以堪此，然以危羸之軀、殘微之氣，而後任此外仍虛之癥，且旋踵而至哉。噫，倘不愼起居而或犯此，是亦促命之技耳，鍼也愼之。

氣鼓喉而為聲，情發心而為言。故曰聲者肺之韻，言者心之聲。痰火之病，以水虧火熾，薰爍肺金，傷其生化，母令子虛，致水益虧而火益熾，肺愈傷而金益烈。法當滋陰降火以肅金。以言多語急，鼓傷肺竅，則為咳嗽聲嘶，且言則呼多吸少，致息不勻，則五臟之氣亦自愆則矣。所謂肺欲寬，先調息，正此之謂。言可多乎。

忌憂鬱

夫氣貴舒而不貴鬱，舒則週身暢利，鬱則百脉違和。故曰喜則氣緩。然緩者，因有徐緩暢利之義，但不及太過者能致息稽則滯而況憂思鬱結，寧不滯其氣乎。氣既鬱滯，則鬱而為火，是益為爍金涸水之源。人既病火，則身猶敝器矣。須靜養調攝，必當淡然無慾

可登之佳境倘以世務營心終日怏怏是欲蹈萬古之長夜寧非昧而不覺者乎哀哉

愚謂痰火之病能守戒忌則功過藥之半矣蓋攻邪去病固藉藥劑之能而燮理調元又非戒忌不可何也夫所謂戒者以其於病有大妨害所當戒不戒則死所謂忌者以其於病有所不宜法當忌之不忌則害二者寔痰火死生之關頭可缺一乎然所當戒者酒色財氣之四慾也所當忌者飲食起居多言厚味之四失也病人能守此八者則勝于藥力多矣如恣慾則傷精絕之則所以存精是水以制火也若暴怒則傷肝戒之則所以平肝安土以養金也貪飲則傷肺戒之則所以清金制木無凌

脾也。皆利則勞神。戒之則所以寧火肅金而充水也。慎起居臁以防賊風虛之邪犯正。節飲食毋使菀庭陳莝以畱脾。節言語所以保金以育水。薄厚味。所以息火毋傷金。若此八者。利益固非小可。而其害也。則輕可至重。重可至危。顛沉困。皆胎于此。病者倘能一一遵依。小心翼翼。則危可至泰。輕可至愈。挽囬枯槁于幽寒之谷。其可量乎。

却病秘訣

夫修身之士。不識丹田所在。咸指臍下一寸三分。爲言謬乎。有傳此爲氣稟之原。若果實受氣于蒂。坎離上下。以此爲中宮。氣脉升降。以此爲根柢。根柢否塞。則水火不能升降。心火炎熾。腎水枯竭。百病由此而生。上或頭暈眼花。下至腰疼痢疾痔結。甚或直腸不固。多至夭折。良可悲乎。人誠能以却病延年之法。敬而行之。或行或坐。或立或卧。念念不忘。旬日之間。血氣循環而不亂。精神內固而不搖。衰者起。萎者愈。疲癃轉康健之軀。枯槁回溫潤之色。頓覺增精補髓。養氣助陽。眼目光明。疝痔消滅。身輕力健。百病咸除。功簡而効速。誠爲保身之至道。却病之秘訣哉。

却病延年二十六句之訣

水潮除後患。起火得長安。夢失封金櫃。形衰守玉關。鼓呵消積滯。兜禮治傷寒。叩齒牙無疾。觀昇鬢不斑。運睛除眼害。掩耳去頭旋。托蹈應無病。搓塗自駐顏。閉摩通滯氣。凝抱固丹田。淡食能多補。無心得大還。

水潮除後患法

平時睡醒時。即其端坐。凝神息慮。舌抵上腭。閉口調息。津液自生。分作三次。以意送下。此水潮之功也。津既嚥下。在心化血。在肝明目。在脾養神。在肺助氣。在腎生精。自然百骸調暢。諸病不生。此除患之功也。逍遙子長生訣曰。法水潮在閑逍遙。日夜還於中凝結

生諸病總以通流便駐顏

起火得長安法

子午二時內外視聽閉息升身則腎中之火生矣火為水中之金烹而煉之立可成丹且百脉通融五臟無滯四肢康健而三花聚也孫真人曰火陽得地在六爻俱靜之時真氣通行必在三陽交會之際此為文火煉形外邪不感壽算無窮

夢失封金櫃法

欲動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也每寤寐之時必要凝息定氣以左手搓臍三七右手亦然復以兩手搓脇腹五七次左右搖扇三兩回次嚥氣吶于丹田握固良久乃正屈足側臥

永無走泄矣鄭思遠真人曰事多忘者神昏汗多出者神脫此是夢失神弱脫漏真精乃修身之士大忌也當勵前功

形衰守玉關法

形容枯槁切須守爐爐者丹田丹田者臍前腎後也若行住坐臥一意不散固守忽忘而又運用周天之火自然生精生氣生神皆此變衰顏如童子體為神仙若此法行之收功甚速

故所消積滯法

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚為妙凡行此法須當升身閉息往來鼓腹俟其氣滿緩緩呵出怡然運九七次即得出快王穆真人曰未

得道時多恐寒陽氣若胸膈滿善常用此法不止除病散氣須無病行之自然真元增益壽域可躋

兜禮治傷寒法

元氣虧弱調理不密則風寒傷感患者須端坐閉息兜起外腎頭如禮拜屈折至地運用真氣得勝漸時不六七次汗出自愈劉鮑一真人未仙之日曾感傷寒熱行此而安此法非止能治傷寒卽無病行之頭目清利容顏潤澤

叩齒牙無病法

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每日清晨或不拘時叩齒三十六通則氣自固虫蛀不生風邪消散設或以病齒難叩卓但以舌隱餂

於牙根之間用柔制剛真氣透骨其疴自除王真人曰欲修大道先去牙疳即齒不絕堅牢無病此須近易亦修養中至要也

觀昇鬢不斑法

思慮太過則神耗氣虛血散而鬢斑以子午二時握固端坐凝神絕念兩眼含光中黄内顧追攝二氣自尾閭夾脊升上泥丸降下重樓返還元海想息少時自然神形俱妙與道合真張真人曰夫何慮鬢斑久久行之可以積黍米而爲丹脫樊籠而遊三島其功曷可云論

運睛除眼害法

虛靜趺坐凝息升身雙目輪轉十二數緊閉少時大睜逐氣行夜

行五七次。癡翳自散。光明倍常。謝爽眞人未得仙時。曾患目疾。絕去房事。得此法而行之。即愈。故傳以惠于後人。蓋爲虛邪氣熱損犯肝經。致生癡翳。運睛之法。不止除昏。久則可觀細書。極目遠視時見金花。乃道氣之進也。

掩耳去頭旋法

邪風入腦。虛火上攻。則頭目昏旋。偏正作痛。或中風不語。半身不遂。亦由此致。治之須靜坐升身閉息。以兩手掩耳摺頭五七次。存想元神逆上泥丸。以逐其邪。自然風散邪去。張元素眞人未得道時。頭目昏旋。偏正頭痛。用還丹之法。不十功即痊。此法不止是治。須無病行之。添補髓海。精添神宮。久視長生之術。

托踏應無病法

雙手上托。如舉大石。兩脚前踏。如履實地。以意內觀。神氣自生。筋骨康健。飲食消融。華子元。二十二勢。取禽獸行之狀。陶隱居二十八道引。水火曲升之理。知神氣之走五臟。自然傳送于四肢。根本元固。營衛強盛。其功甚大。不止輕身。能令皮膚結實。足耐寒暑。

搓塗自駐顏

顏色憔悴。良由心思過度。勞碌不謹。每清晨靜坐。神氣沖溢。自內而外。兩手搓面五七次。復以漱津塗面。搓拂數次。行之半月。則皮膚光潤。容貌悅澤。大過尋常。太虛真人晚年修道。恥于衰弱。得此法而反老還童。若咽氣過心。搓熱塗面。亦多有益。

閉摩通滯氣法

氣滯則痛，血凝則腫，治須閉息，以左右手摩滯處四十九次，復左右多以津塗之，不過五七次，氣自消散，趙乙真人未仙之時，曾患此病，行之而愈，此法不止散氣消腫，無病行之，上下閉息左右四肢五七次，經絡通暢，氣血流行，肌膚光瑩，名曰乾沐浴，尤延生之道也。

凝抱固丹田法

定息抱臍，子午無間，動徹浮沉，湛然進退，旬日之間，下進五谷之精，真氣自生，百日之功，上盡九重之穢，脂滌垢膩，飢渴不患，寒暑不侵，駐顏還壽，並自然真人道，西華天尊守真，或居天上，或居人

間。一炷紫檀手披雲霧坐禪關。

淡食能多補法

五味之於五臟。各有損益。若一味過食。須安一臟。還虧一臟。要在相均。謹節謹圖。爽口反見傷脾。食淡自然有補耳。玄珠先生得此法而成化。古云斷鹽不是道。孰爲補腎茹增福田。都非養神之道。淡食中自有真氣。可以保命安神。

無心得大還法

對境無好惡之心。亦不可落空心。而識執之心盡無也。知識之心又生分別執着之心。不可有也。志公和尚無心有心。此心乃合天地。夫無心之法。有事無事。常要無心。靜處喧處。其念無二。又曰。莫

謂無心即是道。無心即隔一重關如明鏡照一切物也。元不染着。是謂太還也。

運識五臟升降法

上心腎之下。肝西肺在東。非腸非胃腑。一氣自流通。

動功六字延壽訣

春噓明目木扶肝。夏至呵心火自閑。秋呬定知金肺潤。冬吹惟要坎中安。三焦嘻却除煩熱。四季長呼脾化食。切忌出聲聞口耳。其功尤甚保神丹。

心呵頂上連叉手（叉手則呵 反手則吸）

呵則通於心。去心家一切熱氣。或上攻眼目。或面色紅。舌上瘡。或

口瘡。故心爲一身五官之主。發號施令之時。能使五官不同。故孟子曰。收其放心者。爲浩然之主。故心不動而動。謂之安。安則神散而使浩然之氣不清也。秋冬時常煖其湧泉。不傷于心。君素書云足寒傷心是也。澄其心則神自淸。懲其心則火下降。故心火降。則心無不正。心通舌。爲舌之官。舌乃心之苗。爲神之舍。又爲血之海。故血少則心神恍惚。憂樂不寧也。冬面紅。受克。故盐多傷心血。冬七十二日省鹹增苦。以養其心氣也。

肝若噓時目睜睛

噓則通肝。去肝家一切熱聚之氣。故膽生于肝。而膽氣不清。因肝之積熱。故上攻眼目。大噓三十。呵三。一補一瀉。則眼增光。不生眼淚

故曰通肝肝乃魂之宅夜臥眼閉則魂歸宅肝爲目之官秋前青受克子多傷肝秋七十二日省辛增酸以養肝氣

腎吹抱取膝頭平

吹則通腎去腎中一切虛熱之氣或目昏耳聾常補瀉則腎氣自調矣故腎通耳爲耳之官耳聽走精不可聽于淫聲或破腹者大吹三十吹熱擦腎堂立止四季十八面黑受克其多傷腎故季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

肺知呬氣手雙擎

呬則通肺去肺家一切所積之氣或感風寒咳嗽或鼻流涕或鼻熱生瘡大呬幾呬一補一瀉則肺氣自然升降肺爲心之華蓋最

好清故肺清則不生疾也肺通鼻為鼻亦倉廩魄之宅故[illegible]
白則受克苦屬火肺屬金夏七十二日省苦增辛以養肺氣

脾病呼時須撮口

呼則通脾去脾家一切濁氣或口臭四肢生瘡或面黃脾家有積
或食冷物積聚不能化故脾為倉廩之官又為血之用故飲食不
調則不生血四肢不動則脾困故夜則少食歷時脾不動以致宿
食則病生矣脾四季之官為意之宅故意不可以妄動動則濇氣
不能消也春面黃則受克春七十二日省酸增甘以養脾氣

三焦客熱臥嘻嘻

嘻則通臟去臟中一切客熱之氣故臥時常嘻能去一身之客熱

常補瀉者膽氣自清目不生屎膽怕熱四時飲食熱者少食于上膈以使膽氣清爽也

靜坐工夫

清心釋累絕慮忘情少思寡慾見素抱朴易道之工夫也心清累釋足以盡瑕慮絕情忘足以靜世思慾俱泯足以造道素朴純一足以知天下安樂之法日逐少食寬衣于二六時中遇閒暇則入室蟠膝靜坐心無雜想一念規中丹書云人心若與天心合顛倒陰陽止片時以心觀道道即心也以道觀心心即道也若能清心寡慾久久行之百病不生此惟秋及[illegible]後行之尤妙如春夏行時春乃發生之時夏乃陽氣茂[illegible]以養性情舞蹈

所以養血脈。又不必靜坐。宜在[illegible]髮緩行以便長生。食後宜動作踏舞。亦宜節慾。古[illegible]戶闢以養微陽。密藏掩身以待陰陽之所定。是故起以待日光。此陽氣閉藏之時不可擾動筋骨。惟安調節養身體。則春夏諸病不生。情不動精固則水朝元。心不動氣固火朝元。性寂則魂藏木朝元。情忘則魄伏。金朝元。四大安和則意定。土朝元。此謂人有五氣朝元。又經云。人能常清淨。天地悉皆歸。

揬火點雪卷四終